

улучшение чувства равновесия, точное распределение мышечного напряжения.

С целью выявить наиболее эффективное и востребованное, из выше представленных, средство физического воспитания был проведен опрос на тему: «Какому средству физического воспитания вы отдаете предпочтения в своей семье?» В нем принимали участие 18 семейных пар. Проведенный опрос показал следующие результаты:

Согласно результатам данного опроса большинство родителей, а это 41% , для физического воспитания своих детей используют режим дня, это обуславливается тем, что организм привыкает к повторяющемуся ритму, становится послушным. Благодаря соблюдению режима дня можно почувствовать себя легче и намного реже иметь проблемы со здоровьем. Следующие 23% родителей выбирают катание на коньках, как активный вид спорта и отдыха. И две оставшиеся категории, которые составляют 18%, для своих детей предпочитают закаливание и плавание, основываясь тем, что и то, и другое, укрепляет иммунитет и оберегает организм от различных болезней.

Таким образом, физическое воспитание в семье развивает осознание необходимости физической активности в жизни ребенка, формирует основные физические навыки, прививает навыки здорового образа жизни.

Использованные источники:

1. Вавилова Е. Н. «Укрепление здоровья детей» // Москва, Просвещение, 1986.
2. Виноградова Н.Ф. «Воспитателю о работе с семьей» // Москва. Просвещение
3. Михайлов В. , Палько А. «Выбираем здоровье!» // Москва, Молодая гвардия

Гарипова А.З; Гущина Л.Е.

*Елабуга, Елабужский институт Казанского (Приволжского)
федерального университета, albina_garipov@mail.ru*

ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Аннотация: В настоящей работе рассматриваются особенности формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Ключевые слова: мотивация, здоровье студентов, физическая культура, спорт

На сегодняшний день проблема здорового образа жизни становится все более актуальной, исходя из современных статистик, следует сделать вывод, что здоровье современной молодежи резко

ухудшается, идет обострение сердечно-сосудистых и других хронических заболеваний. Не стоит забывать, что с развитием науки и техники, человек стал пассивным и не проявляет большой активности в течении всего дня, что является причиной «двигательного голода».[1,с.23].

Студенческая молодежь - это будущее страны, его умственный потенциал, но следует отметить, что студент является наиболее уязвимой частью общества, особенно на начальном этапе обучения, т.к. сталкивается с рядом трудностей, связанных с увеличением учебной нагрузки, невысокой двигательной активностью, относительной свободой студенческой жизни, проблемами в социальном и межличностном общении.[2,с.36]. Таким образом, основная задача человеческого общества состоит в том, чтобы вырастить здоровое поколение образованных, активных, мобильных и конкурентно-способных, психически и физически здоровых граждан. Однако большое количество студентов испытывают сложности, связанные с низкой мотивацией, и со слабым состоянием здоровья.

Мотивация к физической активности – особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности [3,с.20]. Другими словами это двигатель, который побуждает человека к активной деятельности. Развитие и повышение мотивации к учебной деятельности - это неотъемлемая часть всего учебного процесса.

Следует сказать, что занятия физической культурой и спортом будут эффективнее, если молодежь осознает ее необходимость и будет иметь хорошую мотивацию к занятию спортом.

На практике выделяют пять мотивационных вариантов выбора студентами видов спорта и системы физических нагрузок:

- укрепление здоровья (изменение недостатков физического развития, развитие выносливости, трудоспособности);
- активный отдых (катание на лыжах, походы);
- достижение наиболее спортивных результатов (чаще всего наблюдается у спортсменов);
- повышение функциональных возможностей организма;
- психофизическая подготовка человека.

Различные виды мотивов влияют на поведение человека, образуют его мотивационную структуру. Структура мотивов у каждого студента индивидуальна и это обуславливается множеством факторов: возрастом, полом, социальным положением, воспитанием, развитием, личными ценностями и т.д.

Целью данного исследования является выявление уровня мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студентов педагогического ВУЗа. Выборка составила 84 студента, из них 56

девушек и 28 юношей, возраст которых от 18 до 22 лет.

Результаты анкетного опроса были следующие: 50% студентов занимаются спортом для укрепления и поддержания здоровья, повышения функциональных возможностей организма, 28% студентов, предпочитают активный отдых, но профессиональным спортом не занимаются. 22 % студентов отметили, что занимаются физической культурой, для достижения спортивных результатов и наград.

Студенты, занимающиеся физической культурой и спортом ежедневно, считают, что эти занятия помогают им в учебе, снимая усталость после напряженных учебных будней, а также дают прекрасный заряд бодрости.

В завершении, следует отметить, что студенческой молодежи необходимо осознать необходимость занятий физической культурой и спортом, они должны быть заинтересованными в получении качественного образования и быть конкурентно-способными в современном обществе.

Список литературы:

1.Ильинич В.И Физическая культура студента .-М.: Гардарики,2002.-448с.

2. Макклелланд Д., «Мотивация человека», СПб., 2007

3.Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта: учебник для ВУЗов / А.В. Родионов – М.: Академический Проект, 2004. – С. 16-36.

Гарипова А.З., Разживин О.А.,Саушкина А.И.

Елабуга, Елабужский институт КФУ, albina_garipov@mail.ru

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ГТО

Аннотация: В статье освещены вопросы преимущества использования нормативного комплекса «Готов к труду и обороне». Рассмотрена историческая составляющая данной системы.

Ключевые слова: здоровье, студент, комплекс, нормативы, ГТО.

В настоящее время состояние здоровья молодого поколения – это центральная проблема нашей страны. К сожалению, сейчас очень редко можно встретить абсолютно здорового человека, без каких-либо отклонений и заболеваний. Особое внимание в этом смысле привлекают к себе студенты, которым в первую очередь необходимо укреплять и поддерживать свое здоровье, поскольку от их внутренней среды зависит уровень их умственной активности, а также дальнейшая их жизнедеятельность.